

RENANG SEBAGAI AKTIVITAS FISIK PREVENTIF DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Kuntum Tamba G¹, Diah Salsabil Nasution², Mutia³,
Suprayitno⁴, Mohammad Yan Ahady⁵

¹⁻⁵PJKR FIK Universitas Negeri Medan

¹tambakuntum7@gmail.com, ²salsabilnst285@gmail.com,

³mzmamia015@gmail.com, ⁴suprayitno@unimed.ac.id.

⁵ahadyyan@unimed.ac.id

ABSTRACT

Low levels of physical activity have become one of the major health challenges in modern society and contribute to the increasing prevalence of non-communicable diseases and psychological disorders. Preventive physical activities are therefore needed to improve overall health and quality of life. Swimming is considered one of the most effective forms of exercise because it involves almost all body muscles while minimizing the risk of joint injury. This study aims to analyze the role of swimming as a preventive physical activity in improving physical and mental health. The research employed a qualitative descriptive method through a literature review by examining various scientific publications related to swimming and health published between 2010 and 2025. The findings indicate that swimming provides significant benefits for cardiovascular fitness, respiratory function, muscle strength, body metabolism, stress reduction, emotional stability, and sleep quality. In addition, swimming is suitable for various age groups and individuals with specific health conditions because of its low-impact characteristics. Therefore, swimming can be regarded as an effective preventive exercise in supporting physical and mental well-being.

Keywords: *swimming, preventive exercise, physical health, mental health, literature review*

ABSTRAK

Rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular dan gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya aktivitas fisik preventif untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Renang merupakan salah satu bentuk olahraga yang dinilai efektif karena melibatkan hampir seluruh otot tubuh dengan risiko cedera yang relatif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran renang sebagai aktivitas fisik preventif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Metode penelitian yang digunakan

adalah deskriptif kualitatif melalui studi literatur dengan mengkaji berbagai publikasi ilmiah terkait renang dan kesehatan pada rentang tahun 2010–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa renang memberikan manfaat terhadap kesehatan jantung, sistem pernapasan, kekuatan otot, metabolisme tubuh, serta membantu menurunkan stres, kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, karakteristik renang yang minim benturan menjadikannya aman dilakukan oleh berbagai kelompok usia dan kondisi kesehatan tertentu. Dengan demikian, renang dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas fisik preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental masyarakat.

Kata Kunci: renang, aktivitas preventif, kesehatan fisik, kesehatan mental, studi literatur

A. Pendahuluan

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun, perkembangan gaya hidup modern menyebabkan tingkat aktivitas fisik masyarakat cenderung menurun. Pola hidup sedentari yang ditandai dengan minimnya aktivitas gerak menjadi salah satu faktor utama meningkatnya berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes, dan gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menjadi perhatian global karena kurangnya aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga meningkatkan beban kesehatan masyarakat secara luas. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui aktivitas fisik yang aman, efektif, dan mudah diterapkan oleh berbagai

kelompok usia (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Data Risesdas 2023 menunjukkan bahwa persentase masyarakat Indonesia yang kurang melakukan aktivitas fisik masih cukup tinggi, terutama pada kelompok usia produktif. Dampak dari kondisi tersebut terlihat dari meningkatnya prevalensi obesitas, diabetes melitus, serta hipertensi dalam beberapa tahun terakhir. Selain gangguan fisik, kurangnya aktivitas gerak juga berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan penurunan kualitas tidur pada masyarakat modern. Situasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan fisik maupun kesehatan mental sehingga diperlukan bentuk olahraga yang mampu memberikan

manfaat secara menyeluruh (Kementerian Kesehatan RI, 2023; World Health Organization, 2024).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dinilai efektif untuk menjaga kesehatan adalah olahraga renang. Renang merupakan olahraga akuatik yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh dan dilakukan di dalam air sehingga memiliki risiko benturan yang lebih rendah dibandingkan olahraga darat. Karakteristik tersebut membuat renang menjadi olahraga yang relatif aman untuk berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, lansia, ibu hamil, hingga individu dengan gangguan sendi atau obesitas. Selain itu, hambatan air yang lebih besar dibandingkan udara membuat aktivitas renang mampu melatih kekuatan otot sekaligus meningkatkan kapasitas kardiorespirasi secara bersamaan (Becker, 2020; Chase, Sui, & Blair, 2020).

Dalam perspektif kesehatan, renang memiliki manfaat yang cukup luas terhadap sistem tubuh manusia. Aktivitas renang terbukti dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung, membantu menurunkan tekanan darah, serta memperbaiki sirkulasi darah. Teknik pernapasan dalam

renang juga memberikan dampak positif terhadap kapasitas paru-paru dan fungsi sistem respirasi. Selain itu, gerakan renang yang bersifat repetitif dan melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh mampu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, renang sering disebut sebagai salah satu bentuk olahraga yang mampu memberikan manfaat fisik secara komprehensif (Nualnim et al., 2022; Costa et al., 2018).

Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, renang juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Aktivitas berenang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui efek relaksasi yang muncul dari ritme gerakan dan pengaturan pernapasan di dalam air. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga renang mampu meningkatkan produksi hormon yang berkaitan dengan suasana hati serta membantu memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, aktivitas akuatik juga diketahui berperan dalam membantu mengurangi gejala depresi ringan hingga sedang karena mampu memberikan efek psikologis yang menenangkan bagi pelakunya (Zhang et al., 2020; Becker, 2020).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas manfaat renang terhadap kesehatan tubuh manusia. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek tertentu seperti kesehatan jantung, metabolisme, atau kesehatan mental secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan manfaat renang terhadap kesehatan fisik dan mental secara komprehensif masih relatif terbatas, khususnya dalam bentuk studi literatur yang menggabungkan berbagai hasil penelitian ilmiah terbaru. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai peran renang sebagai aktivitas fisik preventif dalam mendukung kesehatan secara menyeluruh (Suryanto & Pratama, 2019; Becker, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran renang sebagai aktivitas fisik preventif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat renang terhadap kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan studi literatur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian kesehatan

olahraga serta menjadi referensi bagi masyarakat, guru pendidikan jasmani, dan tenaga kesehatan dalam memanfaatkan renang sebagai aktivitas fisik preventif yang efektif dan aman (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur atau tinjauan pustaka. Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peran renang sebagai aktivitas fisik preventif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Melalui metode ini, penelitian dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan tanpa melakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari jurnal nasional terakreditasi, jurnal internasional, buku kesehatan olahraga, laporan kesehatan, serta artikel ilmiah yang berkaitan dengan olahraga renang dan kesehatan. Literatur yang digunakan diprioritaskan pada publikasi yang

terbit dalam rentang tahun 2010 hingga 2025 agar informasi yang diperoleh tetap relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kondisi kesehatan masyarakat saat ini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber akademik menggunakan database ilmiah seperti Google Scholar, SINTA, DOAJ, dan Scopus. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan renang, aktivitas fisik preventif, kesehatan fisik, kesehatan mental, serta olahraga akuatik. Selanjutnya, sumber yang ditemukan diseleksi berdasarkan kesesuaian tema, kualitas publikasi, dan relevansi isi dengan fokus penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Data yang telah dikumpulkan kemudian direduksi, diklasifikasikan berdasarkan tema pembahasan, serta dianalisis untuk menemukan pola hubungan mengenai manfaat renang terhadap kesehatan fisik dan mental. Hasil analisis dari berbagai sumber tersebut selanjutnya disintesis sehingga menghasilkan pemahaman

yang lebih komprehensif mengenai peran renang sebagai aktivitas fisik preventif dalam mendukung kesehatan masyarakat.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, diperoleh berbagai temuan mengenai manfaat renang sebagai aktivitas fisik preventif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa renang memiliki pengaruh positif terhadap berbagai sistem tubuh karena melibatkan hampir seluruh otot tubuh dengan intensitas gerak yang stabil dan risiko cedera yang relatif rendah. Aktivitas renang juga dinilai efektif untuk berbagai kelompok usia karena sifatnya yang *low impact* sehingga aman dilakukan secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hasil kajian menunjukkan bahwa manfaat renang tidak hanya terbatas pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan psikologis. Renang mampu membantu meningkatkan fungsi jantung, sistem pernapasan, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta metabolisme energi. Selain itu, aktivitas renang juga memberikan

efek relaksasi yang membantu menurunkan stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Dengan demikian, renang dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik preventif yang memiliki manfaat kesehatan secara menyeluruh.

a. Renang dan Kesehatan Kardiovaskular

Renang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan jantung dan sistem pembuluh darah. Aktivitas berenang membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung karena kesehatan tubuh yang dilakukan di dalam air mampu memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan distribusi oksigen ke seluruh tubuh. Posisi tubuh yang horizontal saat berenang juga membantu aliran darah sehat ke jantung sehingga kerja jantung menjadi lebih optimal. Selain itu, kesehatan renang secara rutin terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki fungsi pembuluh darah, terutama pada kelompok usia lanjut (Nualnim et al., 2022; World Health Organization, 2024).

Renang juga berperan dalam memperbaiki profil lipid tubuh. Aktivitas fisik di dalam air membantu proses pembakaran lemak dan

meningkatkan kesehatan tubuh sehingga kadar kolesterol baik dapat meningkat sementara kadar trigliserida menurun. Kondisi tersebut memberikan dampak positif terhadap pencegahan penyakit jantung sehat dan gangguan kardiovaskular lainnya. Oleh karena itu, renang menjadi salah satu bentuk kesehatan yang efektif dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah (Chase, Sui, & Blair, 2020; Becker, 2020).

b. Renang terhadap Sistem Pernapasan

Aktivitas renang memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan fungsi sistem pernapasan. Teknik pengaturan napas dalam renang melatih otot pernapasan seperti diafragma dan otot kesehatan sehingga kapasitas paru-paru menjadi lebih baik. Perenang umumnya memiliki kemampuan respirasi yang lebih optimal dibandingkan individu yang tidak melakukan aktivitas renang secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa renang dapat membantu meningkatkan efisiensi pertukaran oksigen dalam tubuh (Costa et al., 2018; Becker, 2020).

Renang juga bermanfaat bagi individu dengan gangguan

pernapasan tertentu, termasuk asma. Lingkungan kolam renang yang lembap membantu mengurangi risiko iritasi saluran pernapasan sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan dengan lebih nyaman. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 168esehat renang secara rutin mampu membantu mengurangi frekuensi serangan asma dan meningkatkan daya tahan sistem respirasi. Oleh sebab itu, renang sering direkomendasikan sebagai salah satu bentuk 168esehat fisik yang aman untuk 168esehatan paru-paru (Costa et al., 2018; World Health Organization, 2024).

c. Renang untuk Otot, Tulang, dan Sendi

Renang termasuk olahraga yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh sehingga mampu melatih kekuatan dan daya tahan otot secara menyeluruh. Gerakan tangan dan kaki yang dilakukan secara berulang di dalam air memberikan resistensi alami yang membantu meningkatkan kekuatan otot tanpa memberikan tekanan berlebih pada sendi. Kondisi tersebut membuat renang efektif sebagai latihan kebugaran sekaligus aman untuk individu dengan masalah sendi atau

nyeri punggung (Becker, 2020; Yunos et al., 2021).

Selain meningkatkan kekuatan otot, renang juga membantu menjaga fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Gerakan renang yang melibatkan peregangan tubuh secara terus-menerus membantu meningkatkan ruang gerak sendi sehingga tubuh menjadi lebih lentur. Aktivitas renang juga dapat membantu mempertahankan kepadatan tulang melalui kontraksi otot yang terjadi saat tubuh bergerak melawan hambatan air. Dengan demikian, renang memiliki manfaat penting dalam menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal (Lazovic-Popovic et al., 2021; Suryanto & Pratama, 2019).

d. Renang dan Metabolisme Tubuh

Renang merupakan aktivitas fisik yang efektif dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan membantu pengendalian berat badan. Gerakan tubuh yang dilakukan secara terus-menerus di dalam air membutuhkan energi yang cukup besar sehingga pembakaran kalori meningkat. Intensitas pembakaran energi saat berenang bahkan dapat setara dengan beberapa jenis olahraga aerobik lainnya, namun dengan risiko cedera yang lebih rendah. Oleh

karena itu, renang sering digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk membantu menurunkan berat badan dan menjaga komposisi tubuh ideal (Suryanto & Pratama, 2019; Chase, Sui, & Blair, 2020).

Selain itu, aktivitas renang juga membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan pengambilan glukosa oleh otot tubuh. Hal ini memberikan dampak positif bagi pencegahan diabetes tipe 2 dan gangguan metabolisme lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Dengan demikian, renang dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik preventif untuk menjaga kesehatan metabolisme tubuh (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

e. Renang terhadap Kesehatan Mental

Selain memberikan manfaat fisik, renang juga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Gerakan tubuh yang ritmis dan pengaturan napas yang teratur selama berenang membantu menciptakan efek relaksasi sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Aktivitas

tersebut dapat membantu menurunkan kadar stres dan kecemasan yang sering muncul akibat tekanan aktivitas sehari-hari. Banyak individu merasakan efek psikologis yang lebih baik setelah melakukan aktivitas renang secara rutin (Zhang et al., 2020; Becker, 2020).

Renang juga diketahui membantu memperbaiki kualitas tidur dan suasana hati. Aktivitas fisik di dalam air mampu merangsang produksi hormon yang berkaitan dengan perasaan nyaman dan relaksasi sehingga membantu mengurangi gejala depresi ringan hingga sedang. Selain itu, rasa lelah setelah berenang membantu tubuh lebih mudah memasuki fase tidur yang berkualitas. Oleh karena itu, renang dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas fisik yang mendukung kesehatan mental secara alami (Zhang et al., 2020; World Health Organization, 2024).

f. Renang sebagai Aktivitas Preventif untuk Berbagai Kelompok

Salah satu keunggulan utama renang adalah sifatnya yang aman untuk berbagai kelompok usia dan kondisi kesehatan. Anak-anak dapat memanfaatkan renang untuk melatih koordinasi gerak dan keberanian,

sedangkan lansia dapat menggunakan renang sebagai aktivitas fisik yang aman untuk menjaga kebugaran tanpa memberikan tekanan besar pada sendi. Selain itu, ibu hamil dan individu dengan keterbatasan fisik tertentu juga dapat melakukan aktivitas renang dengan risiko cedera yang relatif kecil (Becker, 2020; Yunos et al., 2021).

Karakteristik renang yang minim benturan membuat olahraga ini cocok dijadikan bagian dari program pencegahan penyakit tidak menular dan rehabilitasi kesehatan. Renang dapat membantu masyarakat menjaga kebugaran tubuh secara berkelanjutan sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik. Oleh karena itu, renang memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai aktivitas fisik preventif dalam mendukung kesehatan masyarakat modern (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

g. Renang sebagai Aktivitas Fisik Preventif Modern

Perkembangan gaya hidup modern menyebabkan masyarakat cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Penggunaan teknologi yang semakin dominan dalam kehidupan

sehari-hari membuat banyak individu lebih sering melakukan aktivitas sedentari, seperti duduk dalam waktu lama dan minim gerak. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit tidak menular, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, hingga gangguan kesehatan mental. Dalam situasi tersebut, aktivitas fisik preventif menjadi kebutuhan penting untuk menjaga kesehatan masyarakat secara menyeluruh (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Renang menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik preventif yang relevan diterapkan pada masyarakat modern karena mampu memberikan manfaat kesehatan secara komprehensif. Aktivitas ini tidak hanya melatih sistem kardiovaskular, tetapi juga meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta kapasitas pernapasan. Selain itu, renang dapat dilakukan dengan intensitas yang disesuaikan berdasarkan usia dan kondisi fisik individu sehingga lebih aman dibandingkan beberapa jenis olahraga lain yang memiliki risiko benturan tinggi. Oleh karena itu, renang memiliki potensi besar untuk dijadikan bagian dari pola hidup sehat

jangka panjang (Becker, 2020; Chase, Sui, & Blair, 2020).

Dalam konteks kesehatan masyarakat, renang juga dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk mengurangi risiko penyakit kronis. Aktivitas berenang secara rutin membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan metabolisme tubuh, serta memperbaiki sensitivitas insulin. Hal tersebut sangat penting dalam upaya pencegahan diabetes tipe 2 dan penyakit metabolik lainnya yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat. Selain itu, efek relaksasi yang dihasilkan dari aktivitas renang membantu mengurangi tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur sehingga memberikan manfaat terhadap kesehatan mental masyarakat modern (Suryanto & Pratama, 2019; Zhang et al., 2020).

Keunggulan lain dari renang adalah sifatnya yang inklusif dan dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia. Anak-anak dapat memanfaatkan renang untuk melatih kemampuan motorik dan keberanian, sedangkan lansia dapat menjadikan renang sebagai aktivitas fisik yang aman untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Bahkan individu dengan keterbatasan fisik tertentu,

seperti nyeri sendi atau obesitas, tetap dapat melakukan aktivitas renang karena daya apung air membantu mengurangi tekanan terhadap tubuh. Dengan karakteristik tersebut, renang dapat dijadikan sebagai salah satu solusi aktivitas fisik preventif yang efektif bagi masyarakat luas (Yunos et al., 2021; Becker, 2020).

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa renang merupakan aktivitas fisik preventif yang memiliki manfaat besar terhadap kesehatan fisik dan mental. Kombinasi antara latihan aerobik, penguatan otot, relaksasi psikologis, serta rendahnya risiko cedera menjadikan renang sebagai olahraga yang relevan untuk diterapkan dalam kehidupan masyarakat modern. Oleh sebab itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa renang

merupakan salah satu aktivitas fisik preventif yang memiliki manfaat besar terhadap kesehatan fisik dan mental. Aktivitas renang terbukti mampu meningkatkan kesehatan jantung dan sistem peredaran darah, memperbaiki fungsi pernapasan, meningkatkan kekuatan otot, menjaga fleksibilitas tubuh, serta membantu mengontrol metabolisme dan berat badan. Selain itu, karakteristik renang yang minim benturan menjadikan olahraga ini relatif aman dilakukan oleh berbagai kelompok usia dan individu dengan kondisi kesehatan tertentu.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa renang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas berenang dapat membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi melalui efek relaksasi yang dihasilkan dari gerakan tubuh dan pengaturan pernapasan di dalam air. Renang juga membantu memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan suasana hati sehingga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Selain memberikan manfaat kesehatan secara menyeluruh, renang juga memiliki potensi besar sebagai bagian dari upaya preventif

dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular yang semakin meningkat akibat gaya hidup sedentari. Oleh karena itu, aktivitas renang perlu didukung dan dipromosikan sebagai bagian dari pola hidup sehat masyarakat modern. Dukungan dari sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, khususnya renang, dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji manfaat renang secara lebih spesifik pada kelompok usia atau kondisi kesehatan tertentu, serta mengembangkan penelitian empiris yang lebih mendalam mengenai efektivitas renang sebagai aktivitas preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Becker, B. E. (2020). *Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications*. PM&R, 12(9), 859–867.
- Chase, N. L., Sui, X., & Blair, S. N. (2020). *Swimming and all-*

- cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits.* International Journal of Aquatic Research and Education, 12(1), 1–10.
- Costa, M. J., et al. (2018). *Swimming and asthma: Benefits and deleterious effects.* European Respiratory Review, 27(150), 180066.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Riskesdas 2023.* Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lazovic-Popovic, B., et al. (2021). *The effects of aquatic exercise on bone mineral density in postmenopausal women.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(12), 6234.
- Nualnim, N., et al. (2022). *Effects of swimming training on blood pressure and vascular function in older adults.* Journal of Hypertension, 40(3), 451–459.
- Suryanto, T., & Pratama, R. (2019). *Pengaruh latihan renang 12 minggu terhadap VO2 Max dan komposisi tubuh.* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15(2), 88–95.
- World Health Organization. (2024). *Global status report on physical activity 2024.* Geneva: WHO Press.
- Yunos, N. M., et al. (2021). *Aquatic exercise for treatment of low back pain: A systematic review.* Physiotherapy Theory and Practice, 37(2), 199–210.
- Zhang, Y., et al. (2020). *Swimming exercise ameliorates depression-like behavior by increasing BDNF.* Frontiers in Neuroscience, 14, 567.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. (2024). *Aktivitas fisik dan pencegahan penyakit tidak menular.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tamba, K., Mutia, & Nasution, S. (2025). *Manfaat renang bagi kesehatan tubuh manusia.* Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.